

# Boodschappenlijst

Voor een afrodiserend dieet van 5 dagen, voor 2 (volwassen) personen

## Droge Kruideniers Waren

- Havermout, 1 pak
- Roggebrood, 1 doosje
- Vijgenbrood, 2 stuks
- Gedroogde vruchtenmix, 1 zak
- Grote dadels, 1 doos
- Vijgen, 2-4 stuks
- Walnoten, 1 zakken
- Pistachenoten, 1 zak
- Ongepelde pinda's, 1 zak
- Pijnboompitten, 1 doosje
- Honing, 1 pot
- Pure chocoladereep, 1 reep
- Kippenbouillon
- Rozijnen, 1 zakje
- Olijfolie, 1 fles
- Kappertjes, 1 potje
- Augurken, 1 pot
- Pesto, 1 potje

## Vis

- Makreel, 1 stuks
- Zalmfilet, 1x
- Mosselen, 1 zak

## Vlees / kip

- Gehakt, 250 gram
- Kipfilet, 1 filet
- Entrecote, 300 gram

## Zuivel

- Griekse yoghurt / Franse kwark, 1 lt
- Eieren, 12 stuks

## Groente

- Spinazie, 500 gram
- Knoflook, 1 stuks
- Gember, 1 stuks
- Uien (rode en witte), 2 netjes van ieder
- Sjalotjes, 1 netje
- Tomaten, 1 pak
- Komkommer, 1 stuks
- Wortelen, 1 bos
- Selderij, 2 pakjes

## Kruiden & specerijen

- Munt, 1 pakje of plantje
- Bieslook, 1 pakje, plantje of potje
- Kaneel, 1 vaatje
- Peperkorrels, 1 vaatje
- Zout (grof gemalen)
- Saffraan, 1 zakje

## Fruit

- Avocado, 4 stuks
- Passiefruit, 2-4 stuks
- Banaan, 5 stuks
- Watermeloen, 1 stuk
- Blauwe bessen, 1 doosje
- Frambozen, 1 doosje
- Aardbeien, 1 doosje
- Perziken, 1 pakje
- Peer, 4 stuks
- Appels, 6 stuks
- Druiven, 1 doos
- Pruimen, 1 doos
- Granaatappels, 2 stuks

## Drank

- Rode wijn, 1 fles
- Champagne, 1 fles
- Granaatappelsap, 2 pakken

